

Spis treści

Wprowadzenie	9
1. Podstawy teoretyczne zmian łańcuchowych	15
1.1. Mechanizmy wielokrotnych zmian	16
1.2. Współzależność zachowań	20
1.3. Paradygmat Campbella	22
1.4. Natura związku postaw z zachowaniami	26
1.5. Teleologiczny związek a łańcuchowe zmiany zachowań	28
1.6. Podsumowanie	29
2. Koszt behawioralny – porównanie między krajami	30
2.1. Wstęp teoretyczny	30
2.1.1. Koszt behawioralny w różnych podejściach	30
2.1.2. Koszt behawioralny w paradygmacie Campbella	31
2.1.3. Koszt behawioralny zachowań w różnych krajach	33
2.1.4. Ogólne cele badawcze	34
2.2. Zachowania proekologiczne: porównanie Polski z Holandią (badanie 1)	35
2.2.1. Cele badawcze	35
2.2.2. Osoby badane i procedura badawcza	35
2.2.3. Narzędzia	36
2.2.4. Analiza statystyczna	37
2.2.5. Wyniki i dyskusja	38
2.3. Zachowania prozdrowotne: porównanie Polski z Holandią (badanie 2)	42
2.3.1. Cele badawcze	42
2.3.2. Osoby badane i procedura badawcza	42
2.3.3. Narzędzia	43
2.3.4. Wyniki i dyskusja	44
2.4. Podsumowanie	47
3. Zmiany łańcuchowe jako funkcja kosztu behawioralnego i podobieństwa poznawczego zachowań (badanie 3)	50
3.1. Wstęp teoretyczny	50
3.1.1. Cele badawcze	51

6 SPIS TREŚCI

3.2. Metody	52
3.2.1. Schemat badawczy	52
3.2.2. Osoby badane i procedura badawcza	52
3.2.3. Interwencja	53
3.2.4. Narzędzia	53
3.3. Wyniki	56
3.3.1. Efekt interwencji	56
3.3.2. Zmiany łańcuchowe: przewidywane prawdopodobieństwo	58
3.3.3. Efekty łańcuchowe: obserwowane częstości	60
3.4. Dyskusja wyników	65
4. Interwencja psychologiczna i strukturalna a efekty zmian łańcuchowych (badanie 4)	68
4.1. Wstęp teoretyczny	68
4.1.1. Od trudniejszego do łatwiejszego zachowania	68
4.1.2. Redukowanie oporu	69
4.1.3. Usuwanie barier – obniżanie kosztu behawioralnego	70
4.1.4. Ogólne cele badawcze	71
4.2. Badanie pilotażowe	72
4.2.1. Osoby badane i procedura	72
4.2.2. Wyniki badania pilotażowego	72
4.2.3. Wnioski z badania pilotażowego	73
4.2.4. Orzechy piorące	74
4.2.5. Cele badawcze	74
4.3. Metoda	75
4.3.1. Osoby badane	75
4.3.2. Procedura badawcza	76
4.3.3. Interwencja	77
4.3.4. Narzędzia	78
4.4. Wyniki	79
4.4.1. Interwencja strukturalna a używanie orzechów	80
4.4.2. Efekt interwencji a używanie płynu do płukania (dzienniczki)	81
4.4.3. Efekt interwencji a używanie płynu do płukania (deklaracje)	82
4.4.4. Strategia perswazyjna jako moderator	83
4.4.5. Efekt interwencji a liczniki wody	84
4.4.6. Efekt interwencji a zmiana postawy proekologicznej	84
4.4.7. Postawa proekologiczna jako moderator	85
4.5. Dyskusja wyników	86
4.5.1. Negatywne efekty zmian łańcuchowych	87
4.5.2. Efekt jednej aktywności	88
5. Przekonania a zachowania kompensacyjne	90
5.1. Wstęp teoretyczny	90
5.1.1. Jak powstają zachowania kompensacyjne?	91
5.1.2. Teorie tłumaczące powstawanie zachowań kompensacyjnych	92

5.1.3. Proekologiczne przekonania kompensacyjne a podobieństwo poznawcze	93
5.1.4. Cele badawcze	95
5.2. Spontanicznie proponowane zachowania kompensacyjne (badanie 5) . . .	95
5.2.1. Osoby badane i procedura	95
5.2.2. Wyniki i dyskusja	96
5.3. Przekonania kompensacyjne: podobieństwo a trudność (badanie 6)	99
5.3.1. Osoby badane i procedura	99
5.3.2. Narzędzia	99
5.3.3. Wyniki i dyskusja	101
5.4. Podsumowanie wyników	102
6. Normy wewnętrzne a zmiany łańcuchowe (badanie 7)	105
6.1. Wstęp teoretyczny	105
6.1.1. Kontrybucja i moralne przyzwolenie	106
6.1.2. Mechanizm moralnego przyzwolenia	107
6.1.3. Cele badawcze	109
6.2. Metoda	110
6.2.1. Schemat badawczy	110
6.2.2. Osoby badane	110
6.2.3. Procedura badawcza	110
6.2.4. Narzędzia	112
6.3. Wyniki	114
6.3.1. Popularność wybieranych przedmiotów	114
6.3.2. Homogeniczność grup ze względu na zmienne demograficzne . . .	115
6.3.3. Rodzaj aktywowanego schematu a wybór sklepu	115
6.3.4. Zmienne indywidualne a wybór sklepu	117
6.3.5. Analiza ruchów gałek ocznych	118
6.4. Dyskusja wyników	119
7. Interwencje skierowane na wielokrotne zmiany zachowań prozdrowotnych (badanie 8)	121
7.1. Wstęp teoretyczny	121
7.1.1. Współwystępowanie zachowań związanych ze zdrowiem	121
7.1.2. Interwencja a zmiany wielokrotne	123
7.1.3. Wielokrotne zmiany zachowań w grupach ryzyka	124
7.1.4. Ogólne cele badawcze	127
7.2. Badanie pilotażowe	127
7.2.1. Osoby badane i procedura	128
7.2.2. Wyniki i dyskusja	128
7.2.3. Cele badawcze	129
7.3. Metoda	130
7.3.1. Schemat badawczy	130
7.3.2. Osoby badane	130
7.3.3. Procedura badawcza	131

8 SPIS TREŚCI

7.3.4. Interwencja	132
7.3.5. Narzędzia	135
7.4. Wyniki	136
7.4.1. Homogeniczność grup ze względu na zmienne demograficzne . . .	137
7.4.2. Dzienniczki	137
7.4.3. Efekt interwencji a aktywne przerwy w pracy	138
7.4.4. Efekt interwencji a spożywanie słodczy	141
7.4.5. Efekt interwencji a poziom postawy prozdrowotnej	141
7.4.6. Efekt interwencji a zmienne obiektywne	142
7.5. Dyskusja wyników	144
7.5.1. Przełożenie na praktykę	146
8. Wnioski końcowe i propozycja badań	147
8.1. Podsumowanie wyników	147
8.2. Kierunek badań	148
8.3. Efekty łańcuchowe – wyzwania na przyszłość	150
8.4. Słowo na koniec	152
Bibliografia	154
Indeks nazwisk	167
Indeks rzeczowy	172
Spis rysunków	174
Spis tabel	176
O Autorce	178